

École de St Ciers sur Gironde

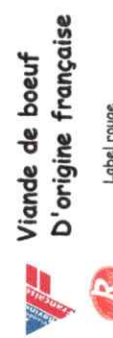
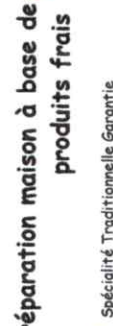
Les noix et noisettes se consomment d'octobre à mars. Riches en fibres, cuivre et manganèse, elles luttent contre le vieillissement, notamment cardiaque. Le Sud-ouest est une zone importante de production de ces deux fruits secs, d'ailleurs la noix du Périgord est une AOC.

2022



Bon appétit !

lundi 14 novembre	mardi 15 novembre	mercredi 16 novembre	jeudi 17 novembre	vendredi 18 novembre
Repas Végétarien Sidoine	Albert	Marguerite	Elisabeth	Aude
Friends	Betteraves rapées		Rosette	
Couscous veggie	Saucisse grillée		Escalope de dinde forestière	Poisson du marché
(semoule, pois chiche, carottes)	Lentilles		Haricots plats	Pomme vapeur
Donuts	Compote		Fromage blanc aux fruits	Fromage portion
				rose des sables



Indication géographique protégée